

САМООЦЕНКА ЗНАНИЙ ПОДРОСТКОВ КАК ОБОСНОВАНИЕ НАПРАВЛЕНИЙ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ

Филькина О.М., Долотова Н.В., Воробьева Е.А.,
Бобошко А.В.

Ивановский научно-исследовательский институт
материнства и детства имени В.Н. Городкова Минздрава
России, Иваново, Россия

Ключевые слова: подростки; самооценка;
информированность; здоровый образ жизни

Актуальность. При формировании здорового образа жизни (ЗОЖ) информационная готовность и мотивация к ведению ЗОЖ имеют особое значение у подростков, когда происходит становление личности, вырабатываются индивидуальный стиль поведения и активности в ЗОЖ. **Цель:** определить информированность подростков по вопросам формирования ЗОЖ.

Материалы и методы. Проведено анкетирование 366 подростков 15–17 лет, обучающихся в общеобразовательных школах, позволяющих оценить их знания по основным темам формирования здоровья и ЗОЖ. С помощью анкеты для самооценки знаний по этим же темам проведено сравнение их самооценки с реальным уровнем знаний.

Результаты. Установлено, что подростки 15–17 лет достаточно хорошо информированы по вопросам личной безопасности и профилактики травматизма (88,3% правильных ответов), здорового питания (86,1%) и личной гигиены (85,5%). Низкая информированность выявлена по темам оптимальной двигательной активности (68,3%), школьных факторов, оказывающих неблагоприятное влияние на здоровье (72,2%), режима дня (73,8%). При анализе изменений самооценки выявлено, что подростки выше всего оценили свои знания о режиме дня и личной гигиене (по 4,9% балла), ниже всего — знания о школьных факторах, оказывающих неблагоприятное влияние на здоровье (3,9 балла). При этом нами были выявлены противоречия, связанные с высокой самооценкой подростками режима дня и оптимальной двигательной активности, которые не соответствовали их реализации в школе и дома.

Заключение. Недостаточная информированность подростков по вопросам формирования ЗОЖ при завышенной самооценке свидетельствует о необходимости непрерывной информационной работы для повышения информированности и формирования навыков ЗОЖ.

* * *